

# 保健だより 7月

大阪市立住吉中学校  
2016. 7. 1



梅雨明け間近となり、これから本格的に暑くなってきます。  
暑さで食欲がなく、食事がとれない人いませんか？

栄養不足は体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。バランスの良い食事をとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 夏バテ予防

夏バテとは暑さと食欲不振で、自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のことです。

あなたは、大丈夫？いくつ当てはまるかチェックしてみよう。

- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる。
- 最近食欲がない
- あまり汗をかかない。
- お風呂は湯船につからず、シャワーだけ。
- 冷房の効いた部屋にすることが多い。
- 夜遅くまで起きている。



### 夏バテ予防策

- ★バランスよく食べよう      ★環境を変えよう      ★ぬるめのお湯につかろう
- 〈糖質〉ごはん・麺              クーラーの設定温度は              血行が良くなって疲労回復+
- 〈夏野菜〉ナス・トマト・ゴーヤ28℃にする。              体温調節機能がUPする。
- 〈タンパク質〉豚肉・とうふ      扇風機を使い快適にしよう。★夜はしっかり寝よう

### 下着を着よう

暑いからといって、制服や体操服1枚だけの人を見かけます。みなさんきちんと下着を着ていますか。



下着は、汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げてください。下着を着ているほうが、きっと涼しく感じるはずです。汗をたくさんかく季節なので、部活をする人は、着替えを準備するといいですね。今は、吸水性がよく、すぐ乾く下着が出てきています。試してみてください。

### 爪が伸びすぎていませんか？

爪の役割を知っていますか？

- ① 指先に力を入れるとき支える。
- ② かゆいところをかく。
- ③ 指先を保護する。



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動や、作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりします。伸ばした爪の中には、あかやごみ、ばい菌が入ってしまいます。汚いですよね。手のひら側から見たときに、指の先から見えないくらいがBESTの長さです。みなさんの爪の長さは・・・？